



DICAS DE PNL, RAPPORT
E PRODUTIVIDADE!

INVESTIGAÇÃO CIBERNÉTICA USANDO OSINT

RECURSOS DISPONÍVEIS
ABERTAMENTE NA INTERNET -
UTILIZE-OS!

PEDRO LOPES

DICAS DE PNL, RAPPORT
E PRODUTIVIDADE!

INVESTIGAÇÃO CIBERNÉTICA USANDO OSINT

RECURSOS DISPONÍVEIS
ABERTAMENTE NA INTERNET -
UTILIZE-OS!

PEDRO LOPES

Introdução

Crimes Cibernéticos - Cap 01

O que são crimes cibernéticos? 9

Existe delegacia própria para a denúncia de crimes cibernéticos? 9

Preservação e Coleta de Evidências Cibernéticas

Registro de Informações

Planejamento e Reconhecimento. 11

Aquisição de informação do alvo 11

Ferramentas para busca de informações – OSINT 12

Ferramentas 12

Google como seu aliado em investigações 12

Busca reversa de imagens usando o buscador Yandex 16

Shodan como seu aliado em investigações 17

Coleta de e-mails automatizada 17

Engenharia Social, PNL e Técnicas de Persuasão - Cap 02 18

PNL (Programação Neurolinguística 21

Influenciando pessoas 22

BioHacking, Hack de Produtividade e Música - Cap 03 21

*À minha namorada Stefany, pelo amor de outrora e de sempre.
Você é extremamente especial à minha vida.*

Aos meus pais, Vanderlei e Carminha, pela força que teve ao fazer os seus papéis com incrível empenho e dedicação, e sou muito grato por ter notado que eles fizeram os seus melhores com os recursos que tinham! Hoje, são exemplos que sigo para o melhor caminho.

Pedro Lopes

Prefácio

“Não perca a fé. Estou convecido de que a única coisa que me fez continuar foi que eu amava o que eu fazia. Você precisa encontrar o que você ama. E isso vale para seu trabalho e para seus amores. Seu trabalho irá tomar uma grande parte da sua vida e o único meio de ficar satisfeito é fazer o que você acredita ser um grande trabalho. E o único meio de se fazer um grande trabalho é amando o que você faz. Caso você ainda não tenha encontrado (o seu grande trabalho ou seu amor), continue procurando. Não pare.”

Steve Jobs no discurso de formatura na Universidade de Stanford em 2005

O resumo do propósito do livro é que este trabalho foi um esforço moldado para democratizar, para facilitar o acesso a este tipo de informação à maior quantidade de pessoas possíveis, desde estudantes a profissionais, que querem entender um pouco o lado técnico sem muita “têcnês”. O que está escrito é exatamente a forma como eu penso e interajo com o livro. Espero que vocês se sintam à vontade e apliquem os conhecimentos adquiridos nas suas buscas de informação!

Público Alvo

Este livro é dedicado a todos aqueles que têm curiosidade em conhecer formas de investigação, análises e obter conhecimento! Por fim, esta obra também é pra quem tem interesse em aprender algo mais, porém, nunca teve dinheiro suficiente para pagar um curso – somente para comprar um livro e seguir confiante no aprendizado com os recursos que tinha -; este livro é especialmente para você.

Introdução

Com a revolução tecnológica, iniciada no Brasil nos anos 90, observa-se a redefinição global, especialmente possibilitada pelo uso da tecnologia da informação e do conhecimento, surgindo o ambiente virtual ou ciberespaço, onde são suprimidas as fronteiras, podendo-se atingir milhões de pessoas, em qualquer lugar do mundo e ao mesmo tempo.

No ambiente virtual, as pessoas podem se relacionar com outras, trabalhar, comprar, divertir-se, mas também podem vir a ser vítimas de diversos criminosos, cada vez mais especializados, sendo fundamental destacar que, quanto mais informações o usuário tiver acerca do uso seguro dos meios tecnológicos, menos vulnerável será na rede mundial de computadores, ressaltando-se que na própria internet é possível aprender como se precaver de fraudes, furtos de identidade, invasões de contas bancárias, etc.

O crime cibernético é todo crime que é executado online ou principalmente online.

Isso pode incluir desde os roubos de identidade e outras violações de segurança mencionadas acima a crimes do tipo "pornografia de vingança", "cyberstalking", assédio, bullying e até mesmo exploração sexual infantil.

Os terroristas colaboram cada vez mais pela Internet, transferindo esses terríveis crimes para o espaço cibernético.

Capítulo 01

Crimes Cibernéticos

Com o crescimento da internet e a facilidade de acesso a ela, essa atividade ilegal ganha espaço. Segundo o relatório anual Norton Cyber Security Insights, cerca de 62,2 milhões de brasileiros foram vítimas de crimes do tipo em 2017. Com o mundo a cada dia mais conectado, saber se proteger dessa ameaça é essencial.

O que são crimes cibernéticos?

Os crimes cibernéticos são todos aqueles delitos cometidos por meio do uso de computadores ou da internet. Por possuírem uma definição bem ampla, podem atingir o equipamento de um único usuário ou redes completas – como empresas, organizações e órgãos públicos. São crimes que envolvem desde violações de segurança, como roubo de identidade, dados e informações sigilosas., até assédio, bullying e cyberstalking, entre outros tipos de ameaças. Outra característica é que um cibercriminoso pode fazer diferentes vítimas em ataques variados ao mesmo tempo e em lugares diversos, utilizando mais de um dispositivo para isso.

Existe delegacia própria para a denúncia de crimes cibernéticos?

As primeiras surgiram em São Paulo e no Espírito Santo e, atualmente, 14 estados brasileiros e o Distrito Federal possuem delegacias especializadas na investigação desse tipo de crime.

É importante lembrar que elas não devem ser confundidas com espaços virtuais de elaboração de boletins de ocorrência pela internet – serviço disponibilizado por grande parte das polícias civis do país.

Confira abaixo quais os estados brasileiros que já dispõem de delegacias especializadas na investigação desse tipo de crime:

Bahia: Grupo Especializado de Repressão aos Crimes Eletrônicos
Distrito Federal: Delegacia de Repressão aos Crimes Cibernéticos
Espírito Santo: Delegacia de Repressão aos Crimes Eletrônicos
Maranhão: Departamento de Combate aos Crimes Tecnológicos
Minas Gerais: Delegacia Especializada de Investigação de Crimes Cibernéticos
Mato Grosso: Gerência Especializada de Crime de Alta Tecnologia
Pará: Delegacia de Repressão aos Crimes Tecnológicos
Pernambuco: Delegacia de Polícia de Repressão aos Crimes Cibernéticos
Piauí: Delegacia Especializada de Repressão aos Crimes de Alta Tecnologia
Paraná: Núcleo de Combate aos Cibercrimes
Rio de Janeiro: Delegacia de Repressão aos Crimes de Informática
Rio Grande do Sul: Delegacia de Repressão aos Crimes Informáticos
Sergipe: Delegacia de Repressão a Crimes Cibernéticos
São Paulo: Delegacia de Delitos Cometidos por Meios Eletrônicos
Tocantins: Divisão de Repressão a Crimes Cibernéticos.

Preservação e Coleta de Evidências Cibernéticas

A preservação da evidência em crimes praticados na internet é uma das grandes dificuldades com que a investigação depara. O caminho é bem longo desde a procura da vítima na delegacia de polícia até a expedição da ordem judicial determinando ao provedor a disponibilização dos registros de conexão e acesso a aplicações de internet.

É importante tentar reunir o máximo de informações sobre o crime. Ou seja, tudo o que puder ajudar a provar que sofreu um crime cibernético: **e-mails, captura de telas, fotos, dados do criminoso, conversas nas redes sociais**

e áudios. Lembre-se de guardar todas essas informações em mais de um local e de forma segura.

Registro de Informações

Uma ferramenta que pode ajudar na hora da denúncia é realizar o registro oficial de todas as informações que você coletou e que estão relacionadas ao crime. Vá à um cartório e faça o registro desses dados em uma ata notarial. Esse documento é uma forma de verificar a veracidade das informações e permite que elas sejam utilizadas como prova em uma possível ação judicial de reparação.

Planejamento e Reconhecimento

FERRAMENTA PARA OBTENÇÃO DE
INFORMAÇÃO DE ENDEREÇO URL OU IP

No site de whois <<http://www.whois.registro.br>>, por exemplo, no retângulo abaixo da palavra Whois pode-se colocar um endereço eletrônico (ex.: www.google.com) ou um IP xxx.xxx.xxx.xxx e depois clicar em “pesquisar”, sendo que as primeiras informações relevantes ali disponíveis são:

- ⇒ Nome do Responsável pelo site.
- ⇒ CNPJ ou CPF do responsável pelo site.
- ⇒ Endereço.
- ⇒ Telefone e e-mail para contato.

Aquisição de informação do alvo

FERRAMENTA PARA BUSCA DE CNPJ OU CPF

Após obter o número do CNPJ, você pode utilizar a ferramenta online <<https://consultacnpj.com/cnpj/>> conforme o site “A ferramenta de busca gratuita e ilimitada para você encontrar informações atualizadas de empresas brasileiras.”

Para realizar busca de CPF, você pode usar o site da própria receita federal <<https://servicos.receita.fazenda.gov.br/Servicos/CPF/ConsultaSituacao/ConsultaPublica.asp>>

Ferramentas para busca de informações – OSINT

—

OSINT (Open Source Intelligence)

São um mix de técnicas, ferramentas e recursos “de fontes-abertas” para extrair inteligência na coleta de informações/Investigações, usando fontes disponíveis e acessíveis publicamente, seja de televisões, bancos de dados, comerciais, informações bibliográficas. Exemplo, quando você faz uma busca no Google, basicamente está buscando dados via OSINT. É de suma importância que o Investigador se atente às informações que ele retorna, pois nem todas são necessariamente verdadeiras – por esse motivo é sempre bom filtrar essas informações e fazer uma correlação perfeita.

Ferramentas

OSINT Framework: Coleção de ferramentas e recursos para coleta de informações. Interessante, usa a ideia de mapas mentais. Acesse em: < <https://osintframework.com/>>

Buscador: Coleção de ferramentas e softwares pré-configurados em uma máquina Virtual (VM) pronta para uso em investigações. Acesse em: < <https://inteltechniques.com/buscador/>>

DataSploit: bit.ly/2NsKGsR

OSRFramework: bit.ly/2oSYe6o

Google como seu aliado em investigações

O Google é a principal ferramenta para o levantamento de informações de nosso alvo. É o melhor sistema público para utilizarmos em busca de informações sobre qualquer coisa em relação ao nosso alvo: sites, propagandas, parceiros, redes sociais, grupos e etc.

O Google possui alguns comandos avançados e profissionais para pesquisas, sendo alguns deles:

intitle, allintitle

Busca conteúdo no título (tag title) da página.

Quando utilizamos o comando *intitle*, é importante prestar atenção à sintaxe da string de busca, posto que a palavra que segue logo após o comando *intitle* é considerada como a string de busca. O comando *allintitle* quebra essa regra, dizendo ao Google que todas as palavras que seguem devem ser encontradas no title da página, por isso, esse último comando é mais restritivo.

inurl, allinurl

Encontra texto em uma URL.

Como explicado no operador *intitle*, pode parecer uma tarefa relativamente simples utilizar o operador *inurl* sem dar maior atenção ao mesmo. Mas devemos ter em mente que uma URL é mais complicada do que um simples title, e o funcionamento do operador *inurl* pode ser igualmente complexo. Assim como o operador *intitle*, *inurl* também possui um operador companheiro, que é o *allinurl*, que funciona de maneira idêntica e de forma restritiva, exibindo resultados apenas em que todas as strings foram encontradas.

allinanchor: - usa-se esta palavra para buscar a palavra pesquisada nos links das páginas.

Ex.: *allinanchor:osint*

Aparecerá todos os links de páginas que possuam a palavra "osint";

inanchor: - as buscas trarão resultados nos quais os termos aparecerão em textos âncoras de links para as páginas.

Ex.: *tecnologia inanchor: nome*

Aparecerá em todas as buscas sobre "tecnologia" somente as que tiverem no link páginas que possuam a palavra "celular";

allintext: - todos os termos pesquisados aparecerão nos textos das páginas localizadas.

Ex.: *allintext: tecnologia celular smartphone*

Aparecerá todos os resultados cuja descrição contenham as palavras "tecnologia", "celular" e "smartphone";

intext: - termos que aparecem no texto da página.

Ex.: tecnologia intext: celular

Busca pelo termo "tecnologia", mas apenas os que contenham "celular" no texto descritivo;

allintitle: - as buscas reportarão resultados que apareçam nos títulos das páginas.

Ex.: allintitle: tecnologia celular

Todas as buscas cujo título da página contenha as palavras "tecnologia" e "celular";

title: - dos resultados obtidos aparecerão somente os que aparecerem no título da página.

Ex.: tecnologia intitle: celular

Busca por "tecnologia" cujo título da página tenha o termo "celular";

allinurl: - resultados trazem as palavras na URL da página.

Ex.: allinurl: tecnologia celular

Todos os links de páginas que possuam a palavra "tecnologia";

inurl: - termos que aparecem na URL de determinado site.

Ex.: inurl:tecnologia site:talsite.com.br

Todas as páginas do TalSite que contenham a palavra "tecnologia"

date: - faz buscas entre intervalos de meses (ex.: tecnologia date:3);

site: - busca diretamente dentro de um domínio (ex.: tecnologia site:www.techtudo.com.br);

\$...\$ - busca termos entre determinados valores (ex.: DVD \$100...\$150);

filetype: - busca arquivos de uma específica extensão (ex.: Guia de Tecnologia filetype:pdf);

link: - busca páginas que apontam para determinada URL (ex.: link:www.techtudo.com.br);

safesearch: - essa busca exclui conteúdo adulto (ex.: safesearch: tecnologia mulheres);

Passo 5. Para buscas no [Google Groups](#), pode-se usar os seguintes comandos:

autor: - busca publicações de um autor específico (ex.: O Poder autor:joão silva);

group: - busca mensagens de um grupo específico (ex.: sanduiche group:group.google.com.br/group/culinaria);

insubject: - busca mensagens que contenham determinada palavra ou termos no título (ex.: insubject: “como fazer bolo”);

Passo 6. Os comandos para usar no [Google Notícias](#) são:

location: - busca notícias cuja origem esteja em um determinado local (ex.: futebol location:SP);

source: - faz buscas de notícias com determinada origem (ex.: peace source:ny_times);

Passo 7. No [Google Shopping](#), podemos pesquisar por determinado produto de uma loja utilizando o comando “**store:**” (ex.: iphone store:apple);

Passo 8. Para buscar assuntos mais específicos, os comandos a serem usados são:

book ou **books** - busca resultados que aparecem por completo o nome dos livros (ex.: book o segredo);

define, what is, what are - busca por significados para determinada palavra ou expressão (ex.: what is tecnologia);

define: - procura por resultados com a definição de palavras ou frases na Internet (ex.: define:tecnologia);

phonebook: - faz buscas em listas telefônicas (ex.: phonebook: Estádio Municipal);

bphonebook: faz buscas em listas telefônicas comerciais (ex.: TechTudo RJ);

rphonebook: faz busca em listas telefônicas residenciais (ex.: rphonebook: João Silva SP);

movie: - busca por resenhas e comentários de filmes (ex.: movie: piratas do caribe);

stocks: - faz buscas por informações sobre ações (ex. stocks: aapl);

weather - busca a previsão de tempo (ex.: weather Rio de Janeiro RJ);
Passo 9. Alguns comandos para buscas alternativas:

cache: - busca a última versão da URL indexada pelo Google (ex.: cache:www.techtudo.com.br);

info: ou **id:** - procura informações sobre determinado domínio (ex.: id:www.techtudo.com.br);

related: - busca páginas relacionadas ou semelhantes à URL (ex.: related:www.imdb.com).

Alguns comandos não são tão simples de memorizar, mas se usados com alguma frequência serão lembrados rapidamente. Aperte **Ctrl+D** no seu teclado para incluí-lo na sua lista de favoritos para quando precisar.

Busca reversa de imagens usando o buscador Yandex

A busca reversa de imagens é uma técnica computadorizada que envolve a recuperação de imagens a partir de seu conteúdo. É um tipo de “consulta de imagem através de um exemplo” na qual, dependendo do contexto de cores, formas, texturas, metadados ou quaisquer outras informações derivadas da imagem, são obtidos resultados de grandes bases de dados de imagem com imagens digitais.

Quando você faz uma busca reversa de imagem os resultados podem incluir imagens semelhantes, sites que incluem a imagem ou a mesma imagem em diferentes tamanhos.

Qual uso da busca reversa?

As buscas reversas de imagens podem ser úteis em muitas situações: podem ajudar a descobrir o autor original de uma fotografia ou ilustração.

Permitem que você descubra a data da criação, a fonte da publicação, contrastar a veracidade de uma imagem, descobrir versões manipuladas, verificar os direitos autorais ou descobrir se alguém usou uma foto de sua propriedade sem permissão.

Para realizar uma busca reversa usando o Yandex, acesse:

<<https://yandex.com/images/>>, clique no ícone de uma imagem e depois em Upload de imagem.

O Algoritmo da busca irá realizar uma comparação e te entregar resultados similares ou iguais!

Boa investigação!

Shodan como seu aliado em investigações

Esse motor de busca te permite encontrar dispositivos que vão desde uma bomba de combustível conectada na internet até um cíclotron – acelerador de partículas -, uma estação de tratamento de água, sistemas industriais, câmeras de segurança abertas (ou não), ou seja, qualquer dispositivo que estiver conectado na internet!

Para acessar o shodan basta entrar em < <https://www.shodan.io/>> criar uma conta e iniciar a investigação.

Vejamos alguns filtros e suas funcionalidades:

country: Busca em um país específico. country:br

city: Filtro por cidade. city:"Los Angeles"

port: Busca de dispositivos com portas abertas. port:3306

net: Busca de um raio de IP. ip:182.93.44.0/24

hostname: Busca do texto no nome do host. hostname:iplocal

geo: Busca de dispositivos de acordo com as coordenadas.
geo:32.9775,-70.1293

os: Busca por sistema operacional. os:Linux

has_screenshot: Mostra dispositivos com Captura de tela habilitada.

Coleta de e-mails automatizada

Uma ferramenta bem interessante e, eficaz dependendo do caso de uso, conhecida como The Harvester que em uma tradução literal significa A Colheitadeira, é um programa escrito em linguagem Python, codificada (programada) por Christian Martorella.

O objetivo de usar essa ferramenta é, realizar coletas de informações públicas da internet sob um alvo específico, de modo genérico, o programa funciona da seguinte forma:

Após iniciado o programa, é feito uma leitura sobre os parâmetros informados pelo usuário, com as opções selecionadas, o programa se encarrega de gerar as consultas dentro da rede (internet) seguindo as predefinições escolhidas, com a consulta feita no(s) mecanismo(s) de busca utilizado(s), o The Harvester vai capturando o(s) link(s) contido(s) na(s) página(s) do(s) resultado(s) de sua busca. Com os links capturados, é hora de analisar o conteúdo contido nesses links, para isso, é necessário que o programa acesse link por link, visitando cada página, o programa segue analisando o seu conteúdo, em busca de informações “sensíveis”, tais como, emails, host, subdomínios, nomes de funcionários e outras informações que podem ser úteis a um atacante.

Por fim, ele organiza os dados encontrados e, retorna essas informações ao usuário.

Acesse a ferramenta: < <https://github.com/laramies/theHarvester>>

Exemplo 1

Para obtermos informações sobre o domínio microsoft.com no Google, digite o seguinte:

```
$ proxychains ./theHarvester.py -d microsoft.com -l 300 -b google
```

Exemplo 2

Para obtermos informações sobre o domínio microsoft.com em qualquer fonte, digite o seguinte:

```
$ proxychains ./theHarvester.py -d microsoft.com -l 300 -b all
```

Capítulo 2

Engenharia Social, PNL e Técnicas de Persuasão

O que é Engenharia Social?

Por meio da engenharia social, os criminosos cibernéticos usam a interação humana para manipular o usuário a divulgar informações confidenciais. Como a engenharia social se baseia na natureza humana e nas reações emocionais, os invasores utilizam várias táticas para tentar enganá-lo online e off-line.

Os ataques e Engenharia Social comuns incluem emails de phishing, vishing (ligações telefônicas de pessoas que se fazem passar por uma respeitada empresa) e baiting (em inglês “carnada”, onde o atacante insere malware em unidades USB e, em seguida, simplesmente espera que o usuário as conecte na máquina).

Nós, humanos, temos sentimentos, emoções, defeitos; confiamos, acreditamos ou seja, ninguém é de ferro, todos nós temos pontos fortes e também pontos fracos. Contudo, a boa notícia disso é que nós podemos fazer a diferença e mudar esse cenário. A cada momento, existem criminosos pensando em novas formas de abordagem para extrair informações confidenciais de vítimas e sistemas-alvo através da Eng. Social.

Alguns golpes comuns de engenharia que são aplicados por criminosos:

1. Phishing

Esse é o tipo mais comum de engenharia social utilizado hoje por criminosos no mundo todo — principalmente por ser barato e escalável para milhares, milhões de contas.

O termo pode ser traduzido como “pescaria” e usa a velha conhecida (mas ainda eficiente) estratégia do e-mail falso. O hacker cria uma mensagem bem convincente que pode ser de uma loja, instituição financeira ou até do governo.

Em geral, o texto alerta para algum problema financeiro (que chama mais atenção das pessoas) e termina sugerindo uma solução que envolve o download de um anexo.

Nesse arquivo, como você pode imaginar, está o malware que será instalado naquele computador. Muitas vezes o usuário pensa que o problema foi resolvido ou que não concluiu com sucesso os passos e acaba esquecendo do programa, que fica ativo em uma máquina com credencial liberada para o banco de dados da companhia.

2. Baiting

O Baiting é uma tática que já foi mais comum no passado, quando as mídias físicas de armazenamento eram bastante utilizadas. Mas esse tópico ainda precisa de uma atenção da TI da empresa!

Nesse modelo, o criminoso conta com a curiosidade do usuário oferecendo um pendrive como brinde ou “esquecendo” um DVD de um filme popular em um lugar de muita circulação no escritório. Se um dos funcionários morde a isca e tenta descobrir o que tem dentro daquela mídia, acaba instalando um malware sem perceber.

3. Desenvolvimento de relacionamento

Consiste em desenvolver relacionamentos e se aproximar da vítima. Muitas técnicas utilizadas nesta fase correspondem às táticas baseadas nos seis níveis de influência, que será discutido ao decorrer do capítulo.

Mais sobre a Engenharia Social

Usando pessoas, o elo mais frágil de uma corporação, os ataques podem ser efetivos e até mesmo deixando de lado ataques mais técnicos e tradicionais. As causas para sofrer um ataque de engenharia social podem ser diversas:

- Excesso de confiança – Subestimar qualquer atacante e confiar 100% nos mecanismos de defesa.
- Otimismo – Achar simplesmente que não podemos ser atacados.

- Percepção tardia do ataque – Não possuir mecanismos de detecção do ataque.
- Busca de padrão – Criar padrões para tudo nem sempre é o melhor caminho para se proteger .
- Supercompensação – Observar que já existem recursos demais para segurança da informação e achar que um ataque de engenharia social pode ser mitigado rapidamente
- Miopia – O simples ato de não visualizar um risco
- Fanatismo – Focar em um modelo de defesa que se julga seguro e impede de ser melhorado ou reformulado.

Sabendo disso um atacante pode usar qualquer destes vetores em seu ataque. Porém muitos atacantes são inexperientes e por não possuírem controle sobre a técnica acabam desistindo nos primeiros obstáculos, mas quando falamos de um atacante experiente e com conhecimento para concluir o seu objetivo temos um grande perigo. Ele não apenas vai tentar enganar o alvo mas manipular sua mente até mesmo assumindo o controle de sua mente temporariamente. O alvo pode simplesmente parar de pensar e usar os comandos do atacante como diretriz primária para realizar alguma atividade, assim como acessamos remotamente um sistema podemos acessar a mente de uma pessoa.

Inúmeras técnicas para criar uma conexão podem ser usadas variando o seu alvo;

- Confiança – O atacante pode ter habilidade suficiente para transmitir confiança do alvo e criar uma conexão estável.
- Roupas – As vestimentas são muito importantes para que o atacante se passe pelo papel desejado.
- Aparência – Ter boa aparência ajuda no momento de abordagem. Temos um preconceito natural contra pessoas com aparência “ruim”.
- Voz – Ter um tom de voz agradável ao alvo fará o atacante ter a atenção necessária.
- Linguagem corporal – Alguns atacantes fingem ser um espelho de seu alvo “copiando” hábitos e movimentos. Num primeiro momento

parece ser brincadeira de criança, mas isso ajuda aumentar o laço de confiança.

- Espelhamento da respiração – Acompanhar o alvo no ritmo da respiração ajuda o atacante a estabelecer uma conexão de empatia, esta técnica é muito utilizada pelos atacantes mais experientes
- Ouvinte – Simplesmente ouvir o que o alvo está dizendo e confirmar que o atacante escutou e entendeu o que foi dito.
- Pausa – Saber o momento correto de parar de falar e deixar o alvo processar todos os comandos dados pelo atacante. Desconfie de alguém que deseje fazer amizade com você de qualquer maneira, pois este não é o instinto normal do ser humano.
- Roteiro Mental – Simplesmente imitar o comportamento de alguém para se passar por um papel ou uma pessoa. Pense como o diretor da sua empresa fala ao telefone e se ele não for realmente quem você pensa que é ao telefone?
- Concordar – Concordar com alguém ajuda a fortalecer a conexão entre o atacante e o alvo.

Além das técnicas de conexão, assim como um sistema também possuímos técnicas para controle remoto, com elas o atacante pode enviar comandos remotamente ao cérebro do alvo sem que ele note que está sendo manipulado. O atacante pode usar várias técnicas para enviar estes “comandos”, na maioria é utilizado PNL (programação neurolinguística) o ataque, alguns exemplos são:

- Leitura ocular – Os olhos podem entregar sentimentos e pensamentos.
- Leitura de Mente – É possível notar padrões de comportamento com um simples jogo de perguntas durante uma conversa. Sendo assim um atacante consegue facilmente prever respostas, fazer as perguntas corretas e criar um papel para que o ataque funcione.
- Leitura Fria – Basicamente o Atacante usa um perfil genérico algo que todas as pessoas têm em comum.
- Médiuns – Notar que o alvo tem algo que ele goste muito e usar isso ao seu favor praticamente adivinhando o pensamento do alvo.

Exemplo: “cachorros”, saber que o alvo tem uma foto de um cachorro na sua mesa mostra que ele tem carrinho especial por animais, o atacante certamente usará isso em algum momento para proteger a sua conexão mental.

- Hipnose – Muita utilizada por vendedores, utilizando certas palavras chaves e induzindo o alvo a fazer o que atacante quer.
- Desafio – A maioria das pessoas que eu conheço adoram realizar algum tipo de desafio, esta técnica simplesmente é impor um desafio ao alvo de forma subliminar.

PNL (Programação Neurolinguística)

O termo Programação Neurolinguística, abreviado para PNL, é composto por três partes que dizem muito sobre suas possíveis utilizações e estrutura. Vamos a eles:

Programação refere-se à maneira como organizamos nossas idéias e ações a fim de produzir resultados. A PNL trata da estrutura da experiência humana subjetiva, de como organizamos o que vemos através dos nossos sentidos. Também examina a forma como descrevemos isso através da linguagem e como agimos, intencionalmente ou não, para produzir resultados.

Neuro essa parte da PNL reconhece a idéia fundamental de que todos os comportamentos nascem dos processos neurológicos da visão, audição, olfato, paladar, tato e sensação. Percebemos o mundo através dos cinco sentidos. “Compreendemos” a informação e depois agimos. Nossa neurologia inclui não apenas os processos mentais invisíveis, mas também as reações fisiológicas a idéias e acontecimentos. Uns refletem os outros no nível físico. Corpo e mente formam uma unidade inseparável, um ser humano.

Linguística indica que usamos a linguagem para ordenar nossos pensamentos e comportamentos e nos comunicarmos com os outros.

A PNL, consiste na dinâmica dos processos e técnicas de modelagem multidimensional que tentam reconhecer o uso de padrões de linguagem que possam influenciar mudanças comportamentais. Embora alguns engenheiros sociais usem os conceitos da PNL como forma de se relacionar com outras pessoas e obter informações delas, muito se questiona sobre a eficácia da PNL como técnica na Eng. Social.

Já ouviu falar de "Efeito Borboleta"? Este é o termo que costumamos usar para indicar que a partir de pequenas causas podem ser obtidos enormes resultados, em uma sinergia fantástica. É isso que a PNL persegue: a partir de pequenas mudanças controláveis na linguagem, na fisiologia corporal (postura física, tonus muscular, ritmo respiratório, cinestesia e sinestesia interna) e nas crenças e valores pessoais, busca-se (e espera-se) uma enorme mudança no comportamento observável.

Influenciando pessoas

Imagine você alterando qualquer um desses fatores que definem esses filtros, tendo poder de alterar este software que vai mudar sua representação interna, o seu estado, sua fisiologia simplesmente atualizando esse software, como se fosse um USB (como ocorre em Matrix, em que o personagem Neal ganha uma habilidade simplesmente instalando um software na cabeça dele).

O que é o rapport?

Rapport é um termo da psicologia que designa relacionamentos empáticos e harmoniosos, nos quais as pessoas ou grupos envolvidos estão “em sintonia” uns com os outros, entendem os sentimentos ou ideias do próximo e se comunicam sem ruídos.

A palavra deriva de um antigo verbo francês, “rapporter”, cujo significado é literalmente “trazer alguma coisa de volta”.

Aplicado ao contexto dos relacionamentos interpessoais, significa, na prática, a “troca” entre as pessoas. Os sinais que alguém envia para o outro são recebidos de volta.

O rapport se estabelece no dia a dia, em casa, no trabalho, na escola, nos locais de convívio público, quando a interação entre dois ou mais indivíduos resulta em um ambiente de confiança e compreensão mútuas. Isso só é possível quando há uma capacidade bilateral de apreciação e aceitação do ponto de vista do outro.

Em outras palavras, o rapport é a chave para criar conexões fortes e, muitas vezes, é também a razão pela qual as pessoas escolhem dizer “sim” ao que você está propondo, recomendam você aos outros e preferem trabalhar em parceria com você em vez de competir. Ou seja, utilizado como técnica, esse conceito transforma-se em uma poderosa ferramenta para aumentar seu poder de persuasão e influência.

Benefícios do Rapport

O atingimento do rapport é uma técnica fantástica que utiliza boa parte dos pressupostos da [Programação Neurolinguística](#), os quais, apesar da sua simplicidade, possibilitam inúmeros benefícios.

De maneira resumida, eles se caracterizam como:

- Aumento e aprofundamento de relações interpessoais;
- Aprimoramento de um relacionamento;
- Possibilidade de estabelecimento de confiança de forma instantânea.

Com a confiança estabelecida, fica mais fácil sugestionar/persuadir seu interlocutor, o que deve ser feito da maneira mais assertiva e correta possível, mostrando a ele perspectivas até então não percebidas. Quando compreendemos e confiamos em alguém, fica mais fácil conduzir este indivíduo por um caminho adequado.

Esses são só alguns dos benefícios gerados por esta prática.

Se você se mostrar apto a usar esse instrumento de modo responsável, buscando sempre uma interpretação correta e minuciosa do seu alvo, fazendo as perguntas certas, sanando as inseguranças do seu alvo em potencial e estabelecendo um canal intenso de negociação(informações), o rapport passa a ser um dos mais eficazes mecanismos de investigação in-loco.

Capítulo 3

BioHacking, Hack de Produtividade e Música

Biohacking significa hackear o seu sistema, isto é, o seu corpo e a sua mente, para trazer os melhores resultados possíveis no curto, médio e longo

prazo. Significa pegar algo que existe, ir na raiz, desvendar e trazer algo novo, ainda melhor, achando atalhos inteligentes pra isso.

Outra definição interessante de biohacking é: “Mudar o ambiente fora de você e dentro de você para que você tenha controle total de sua biologia, permitindo que você otimize seu corpo, mente e sua vida.”

Biohacking quer dizer ir até o seu limite, otimizar seu corpo, mente e ambiente de forma a potencializar tudo de melhor que você tem. Assim, se tornando mais forte, rápido e inteligente. Mas, para isso, é preciso que todos os pilares do biohacking sejam contemplados de maneira estratégica e efetiva. Esses são:

- **Cérebro:** Suplementação, eliminação de toxinas, meditação, etc.
- **Nutrição:** Alta em gorduras de qualidade e baixa em carboidratos
- **Corpo:** Exercícios, postura, alongamento, etc.
- **Sono:** Qualidade, pouca exposição a luz vermelha, sonhos, etc.
- **Ambiente:** Natureza, qualidade do ar, etc.
- **Longevidade:** Hormônios, antioxidantes, saúde mitocondrial, etc.
- **Sentidos:** Intenção, disciplina, gratidão, etc.

Biohacking e Produtividade

Hacks para você atingir a máxima produtividade:

- **Energia mental:** Alterne entre períodos de foco intenso e produtividade (digamos, 30 a 90 minutos) e períodos de descanso e renovação (5-15 minutos).
- **Distração:** Pare de verificar compulsivamente e-mails e redes sociais quando sua intenção é realizar seu trabalho.
- **Multitarefas:** Evite multitarefa. Concentre-se em uma coisa por vez, o que significa que você não precisa digitar no seu computador enquanto fala com alguém no telefone.
- **Organização:** Limpar seu espaço de trabalho. Para a maioria das pessoas (há exceções), ter um espaço de trabalho organizado melhora a produtividade.
- **Planejamento:** Planeje sua semana na semana anterior e seu dia no dia anterior. Isso irá te fornecer clareza mental e foco no que realmente importa.

Apps para te ajudar a ter mais produtividade:

Rescue Time

Você sabe quanto tempo passa, durante o trabalho, olhando as planilhas de cliente ou a timeline do Facebook? Pois com o [Rescue Time](#) é possível saber isso.

Ao instalar esse app (no celular ou no desktop), ele monitora cada janela aberta e o tempo passado por ali, classificando o período gasto em “trabalho”, “comunicação” ou “entretenimento”.

Dai ao longo do dia ele vai gerando uma planilha que aponta onde você ficou focado por mais horas.

Toggl

Quer saber quanto tempo está gastando em uma determinada tarefa – e com isso até o dinheiro gasto ou ganho com ela? Então instale o [Toggl](#), um aplicativo que serve como uma espécie de cronometro que inicia e termina de acordo com suas demandas.

Trello

Se você precisa cuidar de várias tarefas ao longo do dia e ainda lidar com outras equipes, nada melhor do que usar o [Trello](#) para gerenciar tudo isso.

O que são Batidas Binaurais?

Ondas ou batidas binaurais são estímulos usados para criar 2 ondas de frequências diferentes, apresentadas separadamente.

Cada uma em um ouvido, mas ao mesmo tempo.

Então o nosso cérebro reage criando um terceiro tom, que é a diferença entre os dois apresentados antes.

Isso faz com o cérebro se ligue diretamente a uma frequência que, em teoria, o ouvido “não escutaria”.

E esses sons binaurais podem te trazer:

- Mais facilidade para alcançar os seus objetivos de maneira gradativa e você passará a ter mais ânimo e entusiasmo para realizações cada vez maiores.
- Aumento da clareza mental, pois o seu foco será tão direcionado que você poderá conseguir realizar qualquer coisa que coloque em sua mente de forma mais fácil.

Cada frequência de som emitida tem um efeito, confira:

- **10Hz 18Hz**– melhora significativa da memória, leitura e da ortografia;
- **40Hz com 18Hz**– relaxamento do corpo e aumento do foco;
- **Frequência 147.85Hz** – aumento da concentração e do processo de consciência;

Mas, ao contrário das músicas, as ondas binaurais não são ouvidas ao mesmo tempo da execução de tarefas. E para isso é necessário um processo, confira:

Instruções de como fazer o uso correto das ondas:

1. Ouça com fones de ouvido estéreo ou com um bom sistema de som configurado para estereofonia;
2. Não escute muito alto, mas em um volume suficiente para não se distrair com estímulos exteriores;
3. Esteja em uma posição confortável e de preferência com os olhos fechados. Garanta também que não será perturbado;
4. A audição das ondas binaurais podem induzir a um estado de perda de consciência. Então não faça uso em atividades que precisem do máximo de sua atenção, como dirigir.

Esses sons podem ser encontrados facilmente no Youtube, onde você pode escolher a frequência de acordo com o que te interessar.

Benefícios das batidas binaurais:

- Aumenta a concentração
- Potencializa a aprendizagem
- Melhora a memória
- Aumenta a produtividade

- Estimula a criatividade
- Relaxa
- Diminui os níveis de estresse
- Favorece o sono
- Controla a ansiedade
- Melhora o humor
- Auxilia na cura de algumas doenças
- Ajuda contra dor de cabeça
- Mostrou melhoras em pacientes com déficit de atenção
- Melhora em pacientes com epilepsia

